



もいもいっうしん

令和6年
5月号



給食センター
キャラクター
もいもいくん

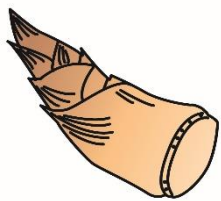
新年度が始まって早くも1ヶ月ですね。新しい生活にも慣れてきたころかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。さて、もうすぐ始まるゴールデンウィークには、憲法記念日、みどりの日、こどもの日という3つの祝日があります。このうち、5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、以下のような食べ物でお祝いをします。



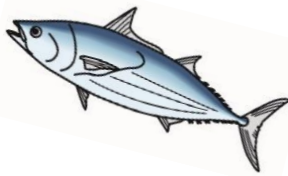
中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。



あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われます。



成長が早く、まっすぐ早く育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられます。



初ガツオの旬の時期もあり「勝男」にかけて縁起物として食べられます。

楽しい給食時間にしましょう

給食時間はこう過ごそう

背筋を伸ばし食器、はしはきちんと持つ

食べる時は口をとじ、よくかんで食べる

食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気ですごす

感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましょう



こんにちは！



口に食べ物が入っているときに話す



食事中に話をして食べるのが進まない



姿勢が悪いよくかまずに食べる



食事中に立ち歩く

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう！

汗をかく習慣を身に付けよう！

